



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

- 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 150 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 g Wirsing, geputzt
- 12 Kirschtomaten
- 4 Zweige Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

7,9 g Fett	34,9 g Kohlenhydrate	16,1 g Eiweiß	16,4 g Ballaststoffe	290 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Tomatensuppe mit Wirsing und Bohnen:** 150 g weiße Bohnen in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. 600 g Wirsing in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. 12 Kirschtomaten vierteln.

1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Wirsing zugeben und ebenfalls andünsten, bis er etwas zusammenfällt.

1,2 Liter Wasser aufgießen und erwärmen. 100 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und aufkochen. Die Bohnen zugeben und bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und grob zerteilen. Die Kirschtomaten und den Basilikum in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen.